Самообразование.

Тема: «Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников»

Цель: создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:
- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

**План.**

Подбор литературы, беседа с м/с, родителями.

Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни.

**Сентябрь.**

Диагностика уровня физического развития.

Выявление часто болеющих детей, выявление физической подготовленности и двигательных навыков.

**Октябрь.**Система эффективного закаливания,

- освоения самомассажами, гимнастиками;

- спортивные игры и соревнования.

**Ноябрь, декабрь.**
Коррекционная работа

- игры для формирования правильной осанки,

- игры по профилактике плоскостопия.
 **Январь- февраль.**

Создание представлений о ЗОЖ.

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

- формирование представлений о том, что вредно, что полезно.

**Март, апрель, май**.

Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

- элементы аутотренинга и релаксации;

- элементы музыкотерапии;

- контроль самочувствия ребёнка и своевременная коррекция;

Срок 1 год.